

VENCER E INSPIRAR

PESSOA

IDADE APROXIMADA: 22 A 40 ANOS

- Desenvolvimento físico atinge o auge do desempenho com o treinamento.
- Cuidado com o corpo torna-se parte da rotina diária.
- Deve-se ter um cuidado com a preparação atlética, levando em consideração o histórico de lesões.
- Aprimorar estratégias de concentração, relaxamento e mentalidade competitiva.
- Desenvolvimento contínuo do autoconhecimento e habilidades socioemocionais.
- Conciliação da carreira com a família e demais entornos sociais.
- Busca de um desenvolvimento humano, social e cultural.
- Desempenha um papel de exemplo e inspiração no contexto esportivo e na sociedade.

ESPORTE

FREQUÊNCIA	VIVÊNCIAS	COMPETIÇÃO
<ul style="list-style-type: none">• 5 a 14 sessões por semana.• 60 a 180 minutos por sessão.	<ul style="list-style-type: none">• O treino deve centrar-se na/no atleta buscando potencializar seu desempenho e resultados.• Treinadoras/es e comissão técnica devem considerar ainda mais a percepção da/do atleta no treinamento e na elaboração de estratégias de competição.• Programas de transição e destreinamento ao final da etapa.	<ul style="list-style-type: none">• Competições regulam os processos de treino.• É comum que aconteçam períodos de oscilação no desempenho, principalmente quando ocorrem adaptações nas estratégias de treinamento ou mudanças de categoria ou de provas.• Atletas podem fazer uma função dupla de líder técnico e colega de equipe, contribuindo no desenvolvimento das/dos atletas mais jovens e inexperientes.

GESTÃO

AÇÕES	INDICADORES
<ul style="list-style-type: none">• Suporte (material, financeiro, logístico, RH, infraestrutura etc.) para que atletas se dediquem integralmente ao esporte e participem de competições internacionais.• Monitoramento do desempenho esportivo dos atletas de rendimento da modalidade.• Programas educativos das futuras gerações de atletas com a liderança/mentoria dos atuais atletas de elite.• Programas de transição de carreira.	<ul style="list-style-type: none">• Número e estrutura de locais de prática das modalidades específicas.• Número de atletas (homens e mulheres) federados na modalidade.• Número de atletas com previsão de se consolidar ou manter na elite no próximo ciclo.• Número de competições nacionais e internacionais – continentais, olímpicas e mundiais.• Relação de atletas participantes nas competições nacionais.• Relação de atletas participantes nas competições internacionais – continentais, olímpicas e mundiais.• Ranking de conquistas nacionais e internacionais.• Número e qualificação de treinadoras/es para atuação específica nas competições dessa etapa.• Número de atletas com previsão de encerrar a carreira no próximo ciclo.